



Tjälve IF

PM för NOK-träning

tisdagen den 11 april

Banlängder	Skala
Bana A, 7950 m.	1:10 000
Bana B, 5980 m.	1:10 000
Bana C, 4750 m.	1:10 000
Bana D, 4230 m.	1:10 000
Bana E, 3240 m.	1:7 500
Bana F, 3000 m.	1:10 000
Bana G, 2330 m.	1:10 000

Stämpelsystem:

Sportident. Det går att hyra bricka.

Gör så här:

- 1) Välj bana.
- 2) Betala 50 kronor (25 kr för barn), 25 kronor extra för hyra av SI-pinne.
- 3) Registrera SportIdentpinnen i sekretariatet.
- 4) Töm och checka SI-pinnen vid starten.
- 5) Startstämpla när du börjar springa.

Lycka till!